Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

102 kcal per maaltijd · 51 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 11 en% · koolhydraten 73 en% (waarvan suikers 11) · vet 6 en% (waarvan verzadigd 1) · vezel 9 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Roggepap, met roggemeel en rode bosbessen, zonder suiker, met zout	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	432	216			5%
kcal (kcal)	102	51			5%
Eiwit (g)	2,7	1,4	10,7		5%
Koolhydraten (g)	18,5	9,2	72,5		7%
Suiker (g)	2,9	1,4	11,3		6%
Water (g)	138	69,2			9%
Vet (g)	0,71	0,35	6,2		1%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	4,5	2,2	8,8		15%
Verzadigd (g)	0,07	0,04	0,6		0%
EOV (g)	0,08	0,04			0%
MOV (g)	0,32	0,16			1%
Omega 3 (g)	0,07	0,04			5%
Omega 6 (g)	0,24	0,12			3%
Omega 3 ALA (g)	0,07	0,04			7%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,08	0,04		7%
B2 (mg)	0,04	0,02		2%
B3 (mg)	0,58	0,29		3%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	2	1		3%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,72	0,36		6%
K (µg)	4,2	2,1		6%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	11,1	5,6		4%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	21,4	10,7		2%
Fosfor (mg)	89,2	44,6		16%
Magnesium (mg)	28,9	14,4		8%
Koper (mg)	0,13	0,06		14%
Jodium (µg)	21,9	11		15%

IJzer (mg)	1	0,5	9%
Selenium (µg)	1,5	0,73	2%
Zink (mg)	0,84	0,42	9%
Kalium (mg)	143	71,4	4%
Natrium (mg)	317	158	21%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	4	2		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	0,33	0,17		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,44	0,22		
Polysacchariden (g)	15,6	7,8		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,65	0,33		
Som van vetzuren (g)	0,47	0,23		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,72	0,36		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	–	–		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	–	–		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	–	–		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	–	–		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	–	–		
IJzer haem (mg)	–	–		
IJzer non-haem (mg)	–	–		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	–	–		
Verz vetz rest (g)	–	–		

ADH-balk: aandeel van de dagelijkse referentiewaarde (Referentiewaarden 2026-08 (volwassen man, 70 kg)) per maaltijd; groen = streefwaarde, grijs = bovengrens of richtwaarde.

Berekend met de brontabel. – = bij geen enkel ingrediënt bepaald (telt niet als 0) · * = onvolledig, bij een of meer ingrediënten niet bepaald · en% = aandeel van de energie (eiwit en koolhydraten 4, vet 9, vezel 2, alcohol 7 kcal per gram). Verliezen door koken of bakken zijn niet meegerekend; de uitkomsten zijn indicatief. voedingswaardewijzer.nl